

Flexitarisme, végétarisme ou végétalisme ?

Ces modes alimentaires réduisent ou suppriment en tout ou en partie les produits d'origine animale. Les flexitarien-ne-s consomment occasionnellement de la viande, de la volaille et du poisson mais consomment sans restriction les œufs, le lait et les produits dérivés. Les végétarien-ne-s suppriment la viande, la volaille et leurs dérivés mais consomment un ou plusieurs autres produits animaux : œufs et /ou laitages et/ou poisson. Les végétalien-ne-s suppriment tous les produits d'origine animale de l'alimentation.

Supprimer les produits d'origine animale : est-ce sans risque ?

Les aliments d'origine animale constituent les principales sources de protéines, de calcium (produits laitiers), d'iode (produits de la mer), de fer (viande), de zinc, de vitamine B12. Ils apportent également des oméga-3 (poissons) et de la vitamine D. La plupart des nutriments peuvent être apportés par des produits végétaux, sauf la vitamine B12. Une supplémentation doit être systématique. Le calcium et la vitamine D sont naturellement présents dans les produits laitiers. Ils doivent dès lors être substitués par des produits végétaux enrichis en calcium et vitamine D.

! Une alimentation totalement dépourvue de produits d'origine animale est fortement déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants en bas âge ainsi qu'aux adolescents et aux personnes âgées. Le suivi par un professionnel de santé dans ce cas est indispensable.

*De Ridder K, Lebacqz T, Ost, C, Teppers, E & Brocatus, L. Rapport 4 : La consommation alimentaire. Résumé des principaux résultats. In: Teppers E, Tafforeau J. (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. WIV-ISP, Brussel, 2016.

Plus d'informations ?

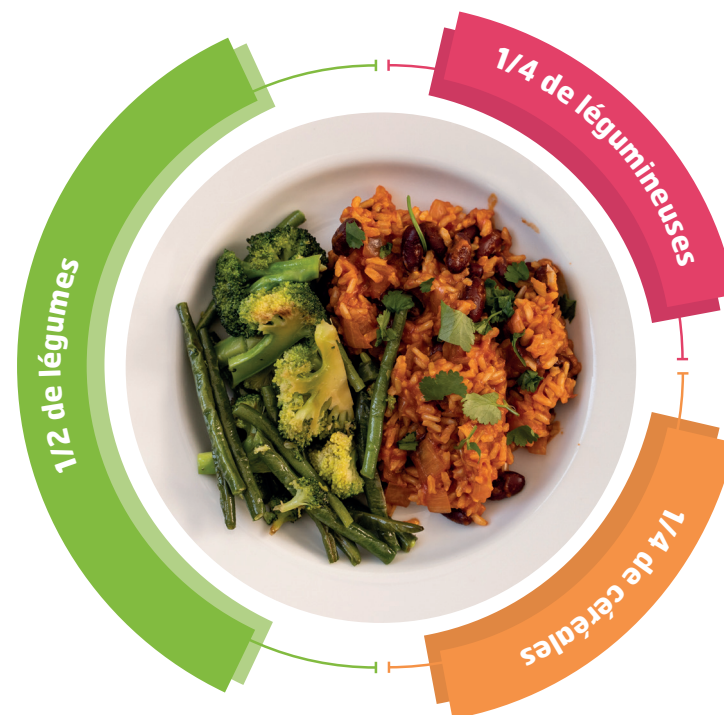
viasano.be



Les diététicien-ne-s
Union Professionnelle des Diététicien-ne-s Nutritionnistes francophones



1 à 2 fois par semaine
je végétalise
mon assiette



Plus de végétal dans l'alimentation c'est bon pour la planète, pour le portefeuille et pour la santé. Selon les enquêtes alimentaires*, la majorité des Belges ne consomment pas suffisamment de fruits, de légumes, de légumineuses etc. A l'inverse, certains adoptent un mode alimentaire qui supprime tout ou partie des aliments d'origine animale, ce qui n'est pas sans risque. Viasano vous guide dans l'adoption d'une alimentation plus végétale sans risque.

Une assiette ÉQUILIBRÉE SANS VIANDE

1/4 de légumineuses

Pauvres en graisses, riches en fibres, en fer, en vitamines du groupe B mais également rassasiantes, les légumineuses sont économiques, faciles à conserver, à transporter et à cuisiner.

Elles regroupent :

- les **haricots** (blancs d'Espagne, flageolets, rouges ou azuki, noirs, Borlotti),
- les **lentilles** (vertes, noires, rouges ou corail, blondes et rosées),
- les **pois cassés**,
- les **pois secs** (jaunes ou verts),
- les **pois chiches** blancs ou beiges (Kabuli) ou bruns (Desi),
- les **fèves** (des Marais, Muchamiel),
- les **graines de soja**.



1/4 de céréales

Pain, pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa de préférence **complètes** ... Les céréales complètes constituées de l'ensemble du grain, moulu ou entier, conservent donc tous les nutriments: les fibres, les vitamines, les minéraux et autres antioxydants de l'enveloppe et du germe. Il est recommandé de consommer chaque jour, l'équivalent de 4 tranches de pain complet ou d'une portion de produit céréalier complet en accompagnement.



Jamais l'un sans l'autre si je ne mange pas de viande

La composition des protéines du soja est équivalente à celle de la viande. Pour le reste, les protéines animales et végétales ne se valent pas car contrairement aux protéines animales qui contiennent tous les acides aminés essentiels, les protéines végétales sont carencées en l'un ou l'autre acide aminé essentiel, en fonction de leur famille d'aliments. Mais en associant une légumineuse et une céréale, leurs acides aminés se complètent.



1/2 de légumes

Chaque légume a ses atouts nutritionnels. Pour en profiter il faut composer l'assiette avec des légumes de couleurs différentes.



Les alternatives végétales

Le **tofu** provient de Chine et est issu du caillage de jus de soja condensé. Il existe sous différentes formes : nature, fumé, en dés, en bloc, haché, etc.
Le **tempeh**, nature ou fumé, est préparé à base de soja fermenté.
Le **seitan** est fabriqué au départ de protéines de blé (il contient du gluten).
Le **quorn**, réalisé au départ d'un champignon, est commercialisé sous forme de cubes, haché, filets panés, burger...
Le **lupin** est présenté sous forme de filet pané ou d'émincé nature ou préparé.



Noix, amandes, noisettes, pistaches...
une petite poignée par jour (15 à 25 g)

Un concentré de protéines végétales, de bonnes graisses (oméga-3), de vitamines et minéraux. A consommer non salés et non sucrés. Ne convient pas aux personnes allergiques.

